

Trainieren Sie als Rechts- oder Links-Hirner Ihre Selbstmanagement-Kompetenz gezielt?

Das Thema Selbstmanagement entspringt unterschiedlichen Disziplinen und integriert Aspekte von Arbeits- und Organisationspsychologie, Managementliteratur und Medizin. Aufgrund zahlreicher Entwicklungen ist davon auszugehen, dass die Erarbeitung und Förderung von individueller und organisationaler Selbstmanagement-Kompetenz zukünftig eine der entscheidenden Aufgaben eines modernen Human Resource Managements ist. Durch Einbettung von Selbstmanagement-Konzepten in umfassende Führungssysteme kann individuellen Überlastungen, Erschöpfungen, Burnouts und damit krankheitsbedingten Absenzen entgegengewirkt werden.

Fakten

In den letzten 60 Jahren wurde in der Schweiz die durchschnittliche Wochenarbeitszeit eines Arbeitnehmers von 50 auf 42 Stunden reduziert und die Anzahl Ferienwochen von 2 auf 5 erhöht. Im selben Zeitraum hat sich jedoch die Produktivität pro Arbeitsstunde mehr als verdoppelt. Damit wird klar, dass geleistete Arbeitszeit nicht als einziger Gradmesser für arbeitsplatzbezogene Belastungen und Anforderungen herangezogen werden kann. Nebst der gesteigerten Produktivität führen insbesondere folgende Faktoren zu erhöhten Belastungen am Arbeitsplatz:

- Hohe Veränderungsdynamik in Wirtschaft und Gesellschaft (Anpassungsdruck für Unternehmen, Leistungsdruck für Mitarbeitende)
- Einsatz neuer Technologien und Verwendung neuer Kommunikationskanäle
- Aufgeweichte Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben durch Internet und Erwartung nach permanenter Erreichbarkeit
- Vermehrte Möglichkeiten zur Ablenkung
- Individuelles Bedürfnis nach Ausgewogenheit zwischen verschiedenen Lebensbereichen
- Veränderung von Berufsbildern und Ausbildungswegen
- Latente Angst vor Arbeitsplatzverlust

Der daraus entstehende Druck auf Mitarbeitende gipfelt immer häufiger in Überforderung, Erschöpfung oder gar Burnout und damit verbundenen kostspieligen krankheitsbedingten Ausfällen von Mitarbeitenden. Um von all diesen Entwicklungen nicht erdrückt zu werden, sind deshalb Mitarbeitende und insbesondere Führungskräfte gefordert, sich mit dem eigenen Ressourcenmanagement aktiv auseinanderzusetzen.

Ressourcenmanagement beinhaltet die gezielte und umsichtige Aktivierung und Nutzung personaler und situativer Ressourcen. Dabei sind Zeit-, Stress-, Gesundheits- und Beziehungsmanagement sorgfältig aufeinander abzustimmen und das eigene Handeln und Empfinden mittels unterschiedlicher Techniken und Tools in die richtigen Wege zu leiten.

Optimierung des Zeitmanagements

Generell führt Zeitmanagement zu einer effektiveren und sinnvolleren Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit. Dabei werden die Methoden des Zeitmanagements als Element des bewussten Umgangs mit sich selbst betrachtet. Zeit steht als



Bernhard Kohler, lic.rer.pol

nicht greifbare Grösse zur Verfügung und vergeht immer - egal ob Sie das wollen oder nicht. Die Konzentration auf im Rahmen der Zeitverwendung selbst beeinflussbare Parameter ist deshalb elementar.

Zeitmanagement ist vielschichtig und beinhaltet u. a. Themen wie Prioritätensetzung, Berücksichtigung von Arbeits- und Leistungsrhythmen, Planung von Pausen- und Erholungszeiten, Delegation von Aufgaben sowie Optimierung von Arbeits- und Lebenssituationen. Beim Umgang mit Zeitmanagement ist entscheidend, ob Sie eher ein Links- oder Rechtshirner sind. Dies lässt sich mit Persönlichkeitstests, welche bevorzugte Arbeitspräferenzen und eindeutige Stärken aufzeigen, bestimmen (z. B. Team Management System TMS oder Myers-Briggs Typenindikator MBTI).

Links- und Rechtshirner

Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass Menschen, welche eher von der linken Hirnhälfte gesteuert werden, auf Fakten, Zahlen, Systematik vertrauen, den praktischen Nutzen in den Vordergrund stellen und Entscheidungen nach intensiver Analyse fällen. Sie mögen Pläne, to do Listen, priorisieren Aufgaben und erledigen diese gewissenhaft. Sie übernehmen gerne auch Routineaufgaben und erachten Pünktlichkeit und Termineinhaltung als wichtig. Linkshirner eignen sich besonders für Organisations-, Umsetzungs- und Überwachungsaufgaben.

Rechtshirner vertrauen ihrer Intuition und treffen Entscheidungen entsprechend eher nach Bauchgefühl. Emotionen, Spontaneität, Kreativität und Bilder spielen dabei eine zentrale Rolle. Konversation ist ihnen wichtig, um Probleme zu lösen und neue Wege auch im Umgang

mit Zeitmanagement auszuprobieren. Das Chaos ist ihnen nicht fremd, sie wehren sich eher gegen Vorgaben, Checklisten und Routine. Sie übernehmen lieber Beratungs-, Innovations- und Promotionsaufgaben und arbeiten gerne gleichzeitig an mehreren Projekten.

Die obige Charakterisierung der unterschiedlichen Denk- und Handlungsweisen von Links- und Rechtshirnern zeigt, dass Lösungsansätze im Bereich des Zeit- und Selbstmanagements unterschiedlich angegangen und stets individuell erarbeitet werden müssen. Auf Basis der typischen Merkmale von Rechts- oder Linkshirnern gilt es, bezüglich Selbstverantwortung und Selbsterkenntnis die richtigen Fragen zu stellen, realistische Handlungsoptionen abzuleiten, zu bewerten und anschliessend konsequent in konkrete Handlungen zu überführen.

Fazit

Zeit-, Stress-, Gesundheits- und Beziehungsmanagement sind vielschichtige Themen, welche nicht in kurzer Zeit nachhaltig verändert werden können. Erkenntnisse aus der Neurobiologie zeigen, dass nur durch regelmässiges Üben neue Verbindungen im Gehirn gebildet und damit neue Verhaltensmuster eingespielt werden. Ansätze wie das Zürcher Ressourcen Modell liefern Inputs zum Thema Selbstmanagement und zeigen auf, wie die wesentlichen Dinge, die dem Leben Sinn und Erfüllung geben, herausgearbeitet und umgesetzt werden können. In einer florierenden Wirtschaft sind gut ausgebildete, leistungsfähige, zufriedene Mitarbeitende, welche mit ihren Ressourcen haushälterisch und effizient umgehen, der entscheidende Wettbewerbsfaktor - Zeit also, dass sich Individuen und Unternehmen gleichermaßen strukturiert mit dem Thema Selbstmanagement auseinandersetzen. Dafür eignen sich gezielte Aus- und Weiterbildungen sowie Coachings am besten.

Kohler & Partner, Jungfraustrasse 1
3000 Bern 6, 031 351 04 04
bernhard.kohler@k-p.ch

www.k-p.ch

Die Firma **Kohler & Partner (K&P)** hat sich in den vergangenen 17 Jahren als Unternehmens- und Personalberatung im Grossraum Bern etabliert. Die Dienstleistungspalette umfasst neben Rekrutierung von Informatikern und Ingenieuren auch die Entwicklung von Selbstmanagement-Kompetenzen und Coachings für Unternehmen und Einzelpersonen.